



毎年新たな年を迎えると色々な抱負を立てるものです。昨年の抱負は実行できたでしょうか？「心身共に健康で充実した生活を送れますように」、「ダイエットが実行できますように」そんな抱負を立てた方は野菜・果物を取り入れたバランス良い食生活を心がけて下さい。年末にはきっと抱負がこなっていますよ。

ふれあい食堂

初午(はつうま)

2月最初の午(うま)の日(2015年は2月11日)。お稲荷さんの誕生日ともいわれ、これは711年(和銅4年)のこの日に、稲荷社の本社である京都の伏見稲荷大社に稲荷大神が降り立った日といわれています。また、立春を迎える2月の最初の午の日は、一年のうちで最も運気の高まる日とされています。「初午いなり」といい、稲荷寿司を供える風習もあります。



旬菜メモ

春菊(しゅんぎく)



春菊は、名前のおりき科に属します。独特な香りは、消化促進や、食欲増進などの効果があるそうです。カルシウムをはじめ、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルが豊富で、どれも骨を生成する上で欠かせない成分です。春菊の緑色の色素成分であるクロロフィルは、コレステロール値を低下させ、血栓を予防する効果があります。葉緑素ともいわれる栄養成分で、発がん抑制にも効果があります。体の免疫をあげ、貧血や骨粗鬆症を予防するなど、女性には嬉しい栄養素がたっぷりの野菜です。

1・2月の美味しい野菜・果物

野菜:春菊・白菜・小松菜・ほうれん草・かぶ・れんこん・大根・ねぎ・ブロッコリー・菜の花

果物:いちご

ゆず・みかん



野菜たっぷりお献立

春菊としめじのごまぼん酢和え



◆材料(4人分)

- 春菊…17(200g)
- しめじ…1/2パック(50g)
- 練りごま白…大さじ2(30g)
- *作り置きぼん酢醤油…大さじ2(30g)
- いりごま白…少々
- *作り置きぼん酢醤油

- 酢…1/4カップ(100g)
- 醤油…大さじ4弱(54g)
- みりん…大さじ4弱(54g)
- 砂糖…大さじ1と1/2(20g)
- 塩…小さじ2弱(9g)

◆作り方

- ①しめじは石づきを切って小房にほぐし、春菊は根元の堅い茎を除いておく。
 - ②なべに湯を沸かし、しめじを茹でてざるに取り、残りのお湯で春菊を茎から茹で、ざるに上げて水けをきる。
 - ③作り置きぼん酢醤油と練りごまを混ぜ合わせてあえ衣をつくり、②をあえる。器に盛りつけ、いりごまをふる。
- *作り置きぼん酢醤油はそのまま野菜などと和えたり、ごま油を加えれば中華風の和え物にも幅広く使えます。

野菜・果物の魅力



冬は大気の乾燥や気温の低下などで皮膚が乾燥しやすくなります。この時期が旬のブロッコリー、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜は各種ビタミンを豊富に含んでいて、肌の保湿力を高めてくれます。

緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテンは不足すると皮膚表面の細胞がダメージを受けやすくなり、皮膚がかさかさになってきます。ビタミンAは肌の働きを正常にする役割をします。果物には肌の保湿力を高めるビタミンCやA、抗酸化物質などが豊富に含まれています。

オクラ、山芋、なめこなどのネバネバ食品は「ムチン」という細胞の水分量を保つ栄養素を多く含んでいて体全体の保湿力を高めるという効果があります。

もちろん、野菜・果物だけで肌の乾燥が予防できるのではなく、基本はバランスの良い食事です。タンパク質を含む食品と野菜・果物を合わせて取り入れましょう。

こだわり惣菜

れんこんのきんぴら

シャキシャキした歯ごたえで、甘辛のれんこんのきんぴらは食欲をそそります。

れんこんに含まれるムチンは胃の粘膜を保護し、消化を助ける働きがあります。そのほかビタミン類も含み、たっぷり食べたい野菜です。

れんこんをごま油で唐辛子と炒めて、砂糖、酒、醤油、みりんで味付けするシンプルな料理です。

つき朋では調味料として出汁(だし)も加えています。れんこんを炒め少し透明になったら調味料を1種類ずつ炒めながら吸わせて、水分をそのつど飛ばすように炒めると、シャキッとした歯ごたえのあるきんぴらになります。れんこんは薄い酢水に晒しアク抜きをすると黒ずみません。酢水に浸すことで、れんこん独特の粘りを抑えることもできます。



お店紹介

つき朋周辺のお店を紹介します。
みんな人情溢れる暖かいお店ばかりです。

フラワーショップ ブルー フィールド フローリスト

品川区西大井1-1-2-106 ジェイタワー内

TEL:03-5718-1187 FAX:03-5718-4187

楽しく感じの良いフラワーコーディネーターが来店祝い、結婚記念日、誕生日、送別会、歓迎会、お見舞いなど様々なシーンにピッタリで、お客様の希望、ご予算に合わせたセンスの良いアレンジメントを作ってくれます。おしゃれな店内で雑貨や洋服の販売もしています。

●つき朋からのお知らせ

- 新年会や各種会議、パーティーのオードブル、お弁当などもご用意できます。ご予算に合わせて承りますので、詳しくは店員にお声掛け下さい。
- つき朋の惣菜を宅配弁当としてお届けしています。家庭的で手作りの味をお楽しみ頂けます。詳しくは店員にお声掛け下さい。



菜食美 つき朋



惣菜・宅配・食事処

〒142-0043 東京都品川区二葉3丁目6番6号

TEL 03-6426-8585 FAX 03-6426-8586

月～土曜 10:30～20:00 (日曜・祝祭日休み)

【イトインコーナー】

ランチ▶11:30～14:00 デイナー▶18:00～20:00

ホームページ <http://www.tukiho.com>

5%割引券

お1人様1回限り
総菜・弁当・イトインで
ご利用できます。
菜食美 つき朋
有効期限 2月28日